

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

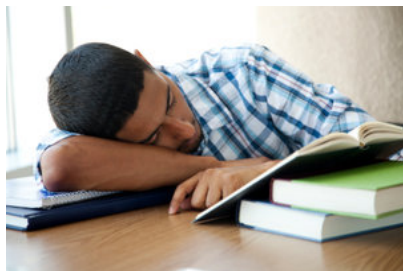
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Genetyczna skłonność do spania



Osoby, które lubią sobie pospać mogą mieć do tego genetyczne predyspozycje - informuje pismo " Molecular Psychiatry".

Badania przeprowadzone przez specjalistów z uniwersytetów w Edynburgu i Monachium objęły ponad 10 000 Europejczyków - z wysp Orkney, Chorwacji, Holandii, Włoch, Estonii i Niemiec. Każdy z nich opowiedział, jak długo śpi w dni wolne od pracy i dał sobie pobrać krew do analizy DNA. Jak się okazało, osoby ze specyficzną wersją genu ABCC9 potrzebowały około 30 minut więcej snu niż osoby bez tego genu. Nosicielem "sennej" wersji ABCC9 jest co piąty Europejczyk.

Badania przeprowadzone na muszkach owocowych wykazały, że także w ich przypadku mutacja ABCC9 była związana z dłuższym snem - i to aż o trzy godziny. Funkcją tego genu jest wyczuwanie poziomu energii w komórkach organizmu. Dalsze badania powinny pozwolić na pełniejsze zrozumienie zjawisk związanych ze snem.

Choć zwykle uważa się, że osiem godzin wystarczy każdemu, różnice w niezbędnej długości snu pomiędzy ludźmi bywają ogromne. Oprócz genów na długość snu wpływa także wiek, szerokość geograficzna, pora roku i rytm dobowy. Na przykład Margaret Thatcher wystarczyły zaledwie 4 godziny snu, podczas gdy Albert Einstein potrzebował aż 11.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.com.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/12084.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy